Asociatia "HandHope"
Str. Baltaretu nr. 565
147240 - loc. Peretu
jud. Teleorman

Gândește-te la ceea ce ai,
nu la ceea ce ai pierdut"

ÎMPREUNĂ

revistă specială de informare și inspirație
pentru oameni speciali
Ianuarie-Februarie 2020
Se distribuie gratuit
Nr. 203-204

„Cuvîntul Domnului este încercat: El este un scut pentru toți cei ce aleargă la El."
(Psalm 18:30)

Editorial

Membrii Parlamentului European solicită un angajament clar și rapid pentru o nouă strategie europeană pentru persoanele cu dizabilități

de Lavinia Elena Niculicea

Câțiva membri ai Parlamentului European (europarlamentari) au cerut Comisiei să își anunțe angajamentul clar pentru o nouă strategie europeană pentru persoanele cu dizabilități, cât mai curând posibil, în timpul unei dezbateri pe această temă, în cadrul sesiunii plenare a Parlamentului European din 17 decembrie.

continuare în pag. 2

DIN CUPRINS:

Ziua Mondială Braille - pag. 3
Pot să am încredere în Biblie? - pag. 4
Care dintre ele sunt eu? - pag. 6
E bine să știm - pag. 7
Un mod de viață: As. „Ridică-te și umblă" - pag. 9
Litere de lege - pag.15
Pot să fac asta - pag.16
Vorbește-i normal - pag. 18

Gândeşte-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut!

continuare din pag. 1

Dezbaterea, care a rezultat dintr-o întrebare cu solicitare de răspuns oral adresată Comisiei de către eurodeputaţii Rosa Estaràs Ferragut, Cindy Franssen, Ádám Kósa şi Stelios Kympouropoulos, va fi urmată de o rezoluţie a Parlamentului European privind strategia pentru persoanele cu dizabilităţi, în februarie.

Comisarul pentru egalitate Helena Dalli, care a oferit declaraţiile de deschidere şi închidere ale dezbaterii, a informat plenul că o decizie va fi luată numai după evaluarea strategiei actuale, până la jumătatea anului 2020. Ea a subliniat că toate deciziile vor fi luate în strânsă consultare cu organizaţiile reprezentative ale persoanelor cu dizabilităţi, cum ar fi Forumul european pentru persoane cu dizabilităţi (EDF).

Peste 35 de eurodeputaţi au intervenit în timpul dezbaterii, solicitând un angajament mai rapid faţă o strategie ambiţioasă, care să implementeze în mod eficient Convenţia ONU pentru drepturile persoanelor cu dizabilităţi.

Europarlamentarul Stelios Kympouropoulos (Grecia, Partidul Poporului European) a fost primul vorbitor. El a afirmat importanţa investiţiei pentru a ne asigura că persoanele cu handicap pot avea o viaţă independentă, cu demnitate şi cu respectarea deplină a drepturilor omului.

Deputaţii din mai multe partide au cerut în mod clar un angajament sporit faţă de strategie. Europarlamentarul Rosa Estaràs Ferragut (Spania, Partidul Popular European) a declarat: „100 de milioane de europeni aşteaptă ca, Comisia să facă un pas înainte şi să prezinte o nouă strategie pentru persoanele cu dizabilităţi".

Europarlamentarul Alex Agius Saliba (Malta, socialişti şi democraţi) a subliniat că „avem nevoie de o strategie reînnoită şi de o agendă mai ambiţioasă pentru a asigura participarea deplină a persoanelor cu dizabilităţi în societate".

Europarlamentarul Dragoş Pîslaru (România, Renew Europe) a declarat că „avem nevoie de noua strategie pentru a ţine cont de lecţiile trecutului ". Europarlamentarul Tilly Metz (Luxemburg, Partidul Ecologist / EFA) a transmis un mesaj puternic:„ incluziunea în societate nu este un lux. Milioane de oameni nu se bucură de drepturile lor umane depline".

Europarlamentarul Radka Maxova (Cehia, Renew Europe) a precizat în mod clar: „strategia pentru persoanele cu handicap se apropie de sfârşit şi trebuie să creăm una nouă"

Deputaţii au solicitat, de asemenea, ca viitoarea strategie privind egalitatea de gen să ţină seama de drepturile femeilor şi fetelor cu dizabilităţi.

Un deputat din Suedia a solicitat o rezoluţie pentru a se asigura că toate persoanele cu dizabilităţi vor putea vota la următoarele alegeri europene, iar altul din Olanda a accentuat că viitoarea iniţiativă privind salariile minime juste ar trebui să interzică legile discriminatorii actuale care permit persoanelor cu dizabilităţi să primească salarii mai mici decât salariul minim.

Deputaţii au mai solicitat armonizarea evaluării dizabilităţii, o măsură esenţială pentru a se asigura că libertatea de circulaţie în UE se extinde la persoanele cu dizabilităţi.

Subiecte importante, precum reducerea sărăciei, sprijinirea dezinstuţionalizării şi a vieţii independente, accesibilitatea mediului construit, mai multe investiţii în educaţia incluzivă şi accesul pe piaţa muncii, au fost menţionate de majoritatea europarlamentarilor.

Dorinţele pentru noua strategie sunt clare: ar trebui să implice persoanele cu dizabilităţi şi să se asigure că toate iniţiativele UE respectă Convenţia ONU privind drepturile persoanelor cu dizabilităţi.

-sfârşit-

Sursa: http://www.jurnal-social.ro/membrii-parlamentului-european-solicita-un-angajament-clar-si-rapid-pentru-o-noua-strategie-europeana-pentru-persoanele-cu-dizabilitat/
Preluat cu permisiune

SPONSOR: A.S.I. ROMANIA
CONTACT: Str. Mureşului, nr. 1, loc. Nazna, jud. Mureş, cod 547526 tel. 0265-320548;
www.asiromania.ro

Asociaţia "HandHope"
Burcea Aurel, str. Bălţăreţu nr. 565, loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,
Tel. 0765-365533 e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN: RO80RNCB0245036735870001 B.C.R. Alexandria
ISSN 2360 - 6061 ISSN-L 2360 - 6061

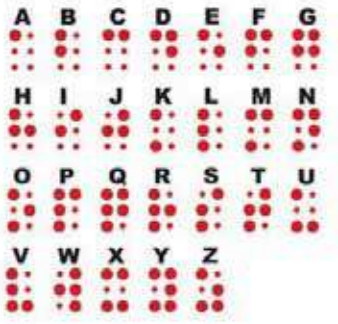
Tipărită la Tipografia „Gîgîlice", tel. 0247-313041 şi 0748-137997

Ziua Mondială Braille

-prima parte-

În fiecare an, la 4 ianuarie, este celebrată Ziua Mondială Braille, stabilită după data la care s-a născut, în anul 1809, francezul Louis Braille, inventatorul alfabetului tactil cu puncte în relief pentru persoane cu deficiențe de vedere, folosit şi astăzi de nevăzătorii din toată lumea.

Scopul Zilei Mondiale Braille este de a spori gradul de conștientizare cu privire la importanța alfabetizării persoanelor nevăzătoare şi a persoanelor cu deficiențe de vedere din întreaga lume, pentru a promova conștientizarea cu privire la provocările cu care se confruntă persoanele cu deficiențe de vedere și pentru a încuraja autoritățile și guvernele să creeze oportunități economice și sociale pentru nevăzători.



La 4 ianuarie 1809, într-o mică localitate, Coupvray, în Franța, se naște, cel care avea să-şi dedice întreaga viață luptei contra întunericului, Louis Braille. Al patrulea urmaş al şelarului Simon René Braille, Louis a suferit la vârsta de 3 ani un accident grav la un ochi, s-a înțepat cu o unealtă ascuțită. În scurt timp şi-a pierdut vederea şi la cel de-al doilea ochi, după ce infecția s-a extins și la acesta. Înainte de a împlini vârsta de 5 ani, micuțul Louis era complet nevăzător.

Mai târziu, colegii de la şcoala din sat l-au ajutat să învețe, exersându-i memoria auditivă, singura modalitate de a participa la ore, descurcându-se foarte bine.

Pentru a-l învăța să citească, tatăl său a „inventat" o metodă uimitoare, formând litere din cuie de tapițerie bătute într-o planşetă de lemn, cu ajutorul cărora copilul descifra tainele alfabetului văzătorilor. Este de fapt ideea care, peste ani, o va folosi Louis în alfabetul Braille. În timpul liber, copilul îsi ajuta tatăl, confecționând franjuri pentru harnaşamente.

La vârsta de 10 ani, părinții îl trimit să studieze la „Institutul pentru copii nevăzători" din Paris. Această instituție, fondată în 1784, a devenit din 1791 Institutul național pentru educarea copiilor nevăzători. Creatorul acestei şcoli a fost Valentin Haüy (1745-1822).

Fondatorul acestui institut, Valentin Haüy, s-a numărat printre primii oameni care au elaborat un program pentru a-i ajuta pe nevăzători să citească. El dorea să combată concepția larg răspândită conform căreia lipsa vederii îl împiedică pe un nevăzător să tragă foloase de pe urma instruirii şcolare.

Primele încercări ale lui Haüy au constat în gofrarea unor litere mari pe hârtie groasă. Deşi erau simple, aceste eforturi ale sale au fost ca nişte semințe care mai târziu aveau să dea roade.

Cinci ani mai târziu, Louis Braille devine maistru în atelierul şcolii (1823-24), apoi „repetitor", ținea adevărate ore cu elevii şcolii. În 1833 repetitorii au fost numiți profesori, Louis Braille fiind unul dintre cei mai apreciați, preda materii diverse ca: gramatica, istoria, geografia, aritmetica, algebra, geometria, pianul, violoncelul.

-va urma-

SURSA: http://www.jurnal-social.ro/ziua-mondiala-braille/
Preluat cu permisiune

„Degeaba ştii să citeşti dacă nu ai citit niciodată Biblia!”

Pot să am încredere în Biblie?

-prima parte-

Nicu Butoi

Biblia nu este produsul unui eveniment sau al unei împrejurări, ci al timpului, al studiului şi mai ales al călătoriei umanităţii în dezvoltarea ei. Dar, oare, tot acest timp nu i-a erodat cumva relevanţa? Câtă încredere mai putem avea în Biblie în secolul XXI?

Două lucruri sunt demne de remarcat, încă de la început: de la apariţia primelor ei cărţi şi până în prezent, niciodată nu au încetat investigaţia şi lupta pentru aprofundarea adevărului istoric şi spiritual al Bibliei şi, în tot acest timp, atât susţinătorii, cât şi criticii Bibliei au ajutat, deopotrivă, la stabilirea şi consolidarea influenţei ei.

Ce este Biblia?

Din punct de vedere tehnic, Biblia este o colecţie de cărţi profetice, poetice, istorice, moralizatoare, revelatoare, profund înrădăcinate în existenţa umană de-a lungul a mii de ani. Cărţile care formează ceea ce se numeşte „canonul“ Bibliei, al Vechiului şi Noului Testament, reprezintă rezultatul selecţiei căreia i-au fost supuse, pentru perioade lungi de timp, variantele de manuscrise şi traduceri existente (sunt peste 4000 de manuscrise ale Noului Testament grecesc).

Biblia, produs divin sau amprentă umană?

Este Biblia o carte „căzută din cer“, aşa cum se emite pretenţia în dreptul altora? Şi da, şi nu. „Da“ atunci când este vorba de izvorul inspiraţiei ei, adică de Duhul Sfânt al lui Dumnezeu, şi „nu“ atunci când este vorba de oamenii cu care a conlucrat Dumnezeu la crearea ei. Conform propriei declaraţii, Biblia este produsul lucrării omului sub inspiraţia lui Dumnezeu: „…oamenii au vorbit de la Dumnezeu, mânaţi de Duhul Sfânt“. (2 Petru 1:21)

Apostolul Pavel preciza că „toată Scriptura este insuflată de Dumnezeu şi de folos ca să înveţe, să mustre, să îndrepte, să dea înţelepciune în neprihănire” (2 Timotei 3:16). De remarcat că Biblia este „insuflată“, nu „dictată“. Şi atunci, în condiţiile în care oamenii care au contribuit la scrierea Scripturilor nu au posedat abilităţi extraumane, ci, asemenea profetului Ilie, au fost „supuşi aceloraşi slăbiciuni ca şi noi“ (Iacov 5:17), de câtă încredere poate fi vrednică Biblia?

Răspunsul e în ochii privitorului. Cineva poate alege să privească la Cel ce a inspirat Biblia, şi atunci poate avea deplină încredere, sau poate alege să privească la cei cu care a conlucrat Dumnezeu în acest proces, şi atunci se poate îndoi. Dar daţi lui Dumnezeu ce este al lui Dumnezeu şi Cezarului, *adică omului*, ce este al Cezarului, *adică al omului* (Matei 22:21, italicele adăugate), a spus Iisus. Cu alte cuvinte, nu daţi omului slava care se cade numai lui Dumnezeu şi nici nu puneţi în dreptul lui Dumnezeu ceea ce se datorează numai omului.

Totuşi, chiar dacă oamenii cu care a conlucrat Dumnezeu erau supuşi aceloraşi slăbiciuni ca şi noi, Cel ce a inspirat Biblia nu este supus nici unui fel de slăbiciuni. În acelaşi timp, nu trebuie să uităm că oamenii care au fost chemaţi să conlucreze cu Dumnezeu au fost „mânaţi de Duhul Sfânt“ şi, în mâna lui Dumnezeu, orice lucru devine ceea ce nu poate fi în sine sau despărţit de Dumnezeu. Faimosul predicator englez Charles Spurgeon era convins că un om consacrat – adică aflat în mâna lui Dumnezeu – devine o armă redutabilă. Cu adevărat, nişte pescari, în mâna lui Iisus, au devenit „pescari de oameni“ şi, prin ei, Dumnezeu a schimbat lumea. Puterea şi autoritatea Bibliei nu constau în scrierea ei miraculoasă, ci în Izvorul Divin al inspiraţiei sale. Scriitorii Bibliei şi-au împlinit misiunea sub semnul supremului efort, pe de o parte, şi sub semnul inspiraţiei lui Dumnezeu, pe de altă parte, ca în cazul întrupării lui Iisus, acolo unde natura divină s-a îmbrăcat în natura umană şi S-a numit Emanuel – Dumnezeu cu noi.

Atunci, cum putem deosebi ceea ce este uman de ceea ce este divin în Biblie? Citirea şi acceptarea Scripturilor nu este acelaşi lucru cu citirea unui roman sau a unei nuvele (deşi poate fi doar atât, prin alegere), ci este o experienţă pro-

continuare în pag. 5

continuare din pag. 4

fund spirituală. În ciuda insuficienţelor umane, Dumnezeu este Cel care vorbeşte celui ce Îl ascultă, prin şi din paginile Bibliei. El este Acela care îl face pe om să înţeleagă şi să primească mesajul din spatele cuvintelor şi prin intermediul lor. În acest proces, Scriptura devine Carte Vie tocmai prin prezenţa lui Dumnezeu şi prin intervenţia Lui în vederea înţelegerii şi acceptării ei.

Remediul bibliofobiei

Ni se cere o supunere oarbă faţă de Biblie? În timp ce o asemenea atitudine există, şi în cercurile fundamentaliste este recomandată, Biblia nu cere nimic similar. Ea oferă un alt model: „Drept răspuns, Petru şi Ioan le-au zis: «Judecaţi voi singuri dacă este drept înaintea lui Dumnezeu să ascultăm mai mult de voi decât de Dumnezeu»" (Faptele Apostolilor 4:19). Niciodată Dumnezeu nu a cerut o ascultare iraţională sau forţată, ci a cerut să Îl ascultăm dacă noi înşine judecăm că „este drept" să facem astfel. Orice forţare sau constrângere, afară de aceea a iubirii, este împotriva caracterului Său. Izvorul adevăratei credinţe şi al adevăratei ascultări este şi trebuie să fie dragostea, şi numai dragostea: „Dacă mă iubiţi veţi păzi poruncile Mele!" (Ioan 14:15). De la noi se cere un singur lucru: „Gustaţi şi vedeţi ce bun este Domnul!" (Psalmul 34:8). Apoi urmează răspunsul nostru – dragoste sau indiferenţă.

Un lucru este bun dacă este bine întrebuinţat, îi spunea Pavel ucenicului său Timotei. De aici, întrebarea: „Care este sau ar trebui să fie rolul Bibliei în viaţa mea, unde şi cum ar trebui să o întrebuinţez?" O întrebare bună. Păcat că uneori întrebăm abia la sfârşit ceea ce ar fi trebuit să întrebăm de la bun început. Scriptura are un rol foarte simplu şi uşor de înţeles. Dacă ea este prezentată complicat şi obscur, acest lucru nu vine din Scriptură, ci este produsul amprentei umane. Dacă nu este de înţeles de către oricine, atunci ceea ce ne este prezentat nu este mesajul Cuvântului lui Dumnezeu, fiindcă Biblia spune despre Acela pe care Îl prezintă şi spre care conduce: „Lumina aceasta era adevărata Lumină" care „luminează pe orice om venind în lume" (Ioan 1:9) – adică este de aşa natură încât, indiferent cât de sus sau de jos ar fi cineva pe scara diferitelor valori sau capacităţi, adevărata Lumină a lumii i se va descoperi şi i se va face înţeleasă.

Biblia şi definiţia ei uitată

Adevărata Lumină nu este un set de prescripţii sau dogme, ci este o Persoană. El este cel mai în măsură să împrăştie ceaţa milenară născută din şi prin interacţiunea omului cu Biblia. „Norodul acesta, care zăcea în întuneric, a văzut o mare lumină; şi peste cei ce zăceau în ţinutul şi în umbra morţii a răsărit lumina." (Mat.4:16) Celor care credeau că pot obţine viaţa veşnică prin procesul de analiză al Scripturilor Iisus le-a spus: „Cercetaţi Scripturile, pentru că socotiţi că în ele aveţi viaţă veşnică, dar tocmai ele mărturisesc despre Mine" (Ioan 5:39). Îl vom întreba deci pe Iisus cu privire la funcţia clară a Scripturilor.

În mare parte, generaţia din perioada întrupării Sale, ca şi cea din vremea noastră, folosea Biblia în scopuri pragmatice: prezicerea viitorului, mântuirea sufletului (prin citirea ei repetată), motivarea pentru războiul sfânt, justificarea urii faţă de alte naţionalităţi, înălţarea personală şi altele. În realitate, întreaga Biblie, cu tot spectrul de domenii în care se pronunţă, are un singur scop şi o sigură destinaţie: să vorbească şi să-l conducă pe om la Mântuitorul său şi la adevărul despre Dumnezeu, aşa cum a fost el prezentat în Iisus. Orice doctrină, orice profeţie, orice învăţătură nu reprezintă un scop sau un obiectiv în sine, ci este doar un instrument care luminează calea şi îl conduce pe om la Christos. A crede, a cerceta sau a preda Scriptura fără a atinge destinaţia pe care ea şi-o declară reprezintă o negare a mesajului ei, o tragică abatere de la scopul pentru care a fost dată.

Întrebarea care trebuie să se ridice dincolo de tot ce înseamnă Biblia este: Ce spune acest pasaj, text, această doctrină, învăţătură despre Dumnezeu? „Domnule", au spus grecii, „am vrea să vedem pe Iisus!" (Ioan 12,21) – aceasta este imaginea care sintetizează rolul Bibliei. Parabola fiului risipitor nu are ca scop doar prezentarea unui caz de rebeliune şi restaurare, ci, dincolo de asta, înalţă chipul lui Dumnezeu prin tabloul tatălui care aleargă, îl sărută şi îl primeşte pe fiul revenit acasă. Parabola aceasta şi orice altă parte din Scriptură nu au valoare prin ele însele, ci numai prin împlinirea menirii lor – descoperirea caracterului lui Dumnezeu. Doar atunci când dezvăluie adevărul despre Dumnezeu, parabola fiului plecat de acasă devine „Scriptură". Fără îndeplinirea acestei funcţii, parabola rămâne o simplă poveste sensibilizatoare.

-va urma-

SURSĂ: https://semneletimpului.ro/religie/teologie/biblia/pot-sa-am-incredere-in-biblie.html
Preluat cu permisiune

Care dintre ele sunt eu?

O tânără a mers la mama ei şi i-a povestit despre viaţa sa ţi despre lucrurile grele pe care le are de înfruntat. Nu mai putea, vroia să se dea bătută. Se săturase să se tot lupte şi să se chinuie. Se părea că ori de cîte ori reuşea să rezolve o problemă, alta nouă îşi facea apariţia.

Mama ei o duse în bucătărie. A umplut 3 vase cu apă şi le-a pus pe fiecare la foc. În scurt timp apa din ele a început să fiarbă. În primul vas a pus morcovi, în al doilea ouă, iar în ultimul vas cafea măcinată. Le-a lăsat să fiarbă fără să scoată nici o vorbă.

După 20 minute a oprit focurile. A pescuit morcovii şi i-a pus într-un bol. A scos afară ouăle şi le-a pus într-un bol. Apoi a scos cu un polonic şi cafeaua şi a pus-o în al treilea bol.

Întorcându-se spre fata ei, a întrebat-o:

"Spune-mi ce vezi?"

"Morcovi, ouă şi cafea", a răspuns ea.

Mama ei a adus-o mai aproape şi a rugat-o să ia morcovii în mînă şi să-i spună ce simte. Fata a făcut ce i se ceruse, şi a remarcat că aceştia sunt moi. Apoi mama ei a rugat-o să ia un ou şi să-l cureţe de coajă. Făcând aceasta, fata a observat că oul este acum tare. In final, mama a rugat-o să soarbă din cafea. Fata zîmbind a savurat o înghiţitură din cafeaua cu o aromă îmbietoare.

Curioasă, a întrebat-o pe mama ei:

"Ce înseamnă toate acestea, mamă?"

Mama ei i-a explicat ca toate cele 3 lucruri au avut parte de aceeaşi adversitate, apă fiartă. Fiecare dintre ele a reacţionat însă diferit.

Morcovii au fost la început tari, puternici şi neînduplecaţi. Dar apa fiartă i-a înmuiat şi au devenit slabi.

Oul a fost fragil. Coaja lui subţire i-a protejat lichidul interior, dar după ce a fiert, conţinutul său s-a întărit.

Boabele de cafea măcinate au fost unice. După ce au fost fierte, ele au schimbat apa.

"Care dintre ele eşti tu?" şi-a întrebat fiica. "Când adversitatea bate la uşa ta, tu cum răspunzi? Eşti un morcov, un ou sau un bob de cafea?"

Gîndeşte-te şi tu: Care sunt eu?

Sunt morcovul care pare puternic, dar durerea şi adversitatea mă fac să îmi pierd puterile, să devin fragil.

Sunt oul care porneşte la drum cu o inimă maleabilă, care se schimbă cu căldura? Am un spirit fluid care după o moarte, o despărţire, probleme financiare sau alte greutăţi se aspreşte? Exteriorul meu e mereu acelaşi, dar în interior zace o inimă împietrită?

Sau sunt precum boabele de cafea? Atunci când apele devin fierbinţi reuşesc să schimb situaţiile din jurul meu şi să dau tot ce am mai bun din mine?

În timpurile în care întunericul şi eşecurile primează, te poţi ridica la un alt nivel? Cum faci faţă adversităţii? Eşti un morcov, un ou sau o boabă de cafea?

-sfârşit-

Mica enciclopedie de sănătate
E bine să știm

Cum să îți îmbunătățești memoria?

-ultima parte-

Articol prelucrat de **Mârzac Diana - Maria**
Asistent Director Fundaţia Alinare

5. Păstrează stresul totdeauna sub control

Stresul este unul dintre dușmanii cei mai mari ai creierului. Odată cu trecerea timpului, stresul cronic distruge celulele creierului și deteriorează hipocampusul, zonă a creierului implicată în formarea de noi amintiri și regăsirea celor vechi. Studiile au făcut legătura de asemeni între stres și pierderile de memorie.

Cum să administrezi stresul

- stabilești așteptări realiste (și fii gata să spui nu!)
- ia pauze de-a lungul zilei
- exprimă-ți sentimentele în loc să le închizi în cămara sufletului
- pastrează un echilibru sănătos între muncă și timpul liber
- concentrează-te pe o sarcină odată, mai degrabă decât să fii o persoană bună-la-toate

Beneficiile meditației care inhibă stresul, stimulează memoria

Dovada beneficiilor meditației continuă să fie colectate. Studiile arată că meditația ajută la îmbunătățirea multor condiții, inclusiv depresia, anxietatea, durerile cronice, diabetul, și hipertensiune. Meditația poate de asemeni îmbunătăți concentrarea, creativitatea, memoria, învățarea și abilitățile legate de raționament.

Meditația ajută la modificarea benefică a creierului, Radiografiile creierului arătând o activitatea mai mare în cortexul din partea stângă prefrontală, o regiune asociată cu sentimentele de bucurie și calm. Meditația descrește slăbirea cortexului cerebral și încurajează formarea de mai multe legături între celule toate acestea cresc claritatea minții și capacitatea de a memora.

6. Umorul

Ai auzit că râsul este cel mai bun medicament și pe cât de adevărat este pentru trup, pe atât este de adevărat și pentru creier și memorie. Spre deosebire de răspunsurile emoționale, care sunt limitate la anumite zone ale creierului, râsul implică mai multe regiuni de pe întregul creier.

Mai mult, ascultarea umorului și creația de astfel de fraze, activează o regiune vitală a creierului responsabilă de cretivitate și învățare. Ca psiholog, Daniel Goleman scrie în cartea sa Inteligența emoțională că "râsul îi ajută pe oameni să fie mai degajați în asociere cu ceilalți și să gândească mai deschis."

Cauți metode pentru a aduce mai mult umor în viața ta? Iată câteva exemple de metode:

Râzi singur. Împărtășește-ți cele mai penibile momente. Cea mai bună modalitate de a lua lucrurile mai puțin în serios este de a vorbi despre acele momente în care am fost prea serioși.

Atunci când auzi pe cineva râzând, mergi într-acolo. De obicei oamenii sunt gata să împărtășească ceva amuzant pentru ca le dă ocazia să mai râdă odata cu poftă și te binedispun și pe tine pe măsură ce asculți...

Petrece timp cu oameni care râd și sunt jucăuși. Acești oameni care râd repede atât la ei înșiși cât și la absurditățile ce se petrec în viața de zi cu zi, și care găsesc motive de a râde în activitățile de fiecare zi. Punctul lor de vedere jucăuș și plin de râsete este contagios.

Înconjoară-te cu lucruri care să-ți reamintească să te înviorezi. Păstrează o jucărie pe masă su în mașină sau un poster amuzant.... alege o imagine amuzantă pentru calculator sau telefon. Înrămează fotografii cu tine și cei dragi bucurându-vă.

Fii atent la copii și încearcă să-i întreci. Ei sunt experți în joacă, bucurându-se ușor de viață și râzând.

7. Dieta poate ajuta la îmbunătățirea creierului

Așa cum trupul are nevoie de combustibil , la fel și creierul. Probabil deja știi că o dietă bazată pe fructe și legume , cereale integrale, grăsimi "sănătoase" (ca uleiul de măsline, de nuci, de pește) și proteina slabă îți oferă o mulțime de beneficii pentru sănătate, dar

continuare în pag. 8

continuare din pag. 7

o astfel de dietă poate îmbunătăți și memoria.

Pentru sănătatea creierului este important nu doar ceea ce mănânci, ci și ceea ce nu mănânci - Mai jos câteva lucruri importante te vor ajuta în menținerea unui creier puternic, și va reduce riscul de demență:

Ia-ți necesarul de omega-3. Cercetările arată că acizii grași omega-3 sunt deosebit de benefici pentru sănătatea creierului...[pe care îl poți lua din nuci, semințe de in, ulei de rapiță, soia, conopidă, varză, avocado, banane, zmeură.

Limitează caloriile și grăsimile saturate. Cercetările arată că dietele bogate în grăsimi saturate (din surse precum carne roșie, lapte integral, unt, brânză, smântână și înghețată) cresc riscul de demență și afectează concentrația și memoria.

Mănâncă mai multe fructe și legume. Alimentele sunt "ambalate" cu antioxidanți, substanțe care îți protejează celulele creierului de deteriorare. Fructele și legumele colorate sunt surse de „superalimentare" antioxidante deosebit de bune....

8: Identifică și tratează problemele de sănătate

Simțiți că memoria a luat o turnură inexplicabilă? Dacă da, poate fi o problemă de sănătate sau de stil de viață.

Nu doar demența sau boala Alzheimer cauzează pierderi de memorie. Există multe boli, tulburări de sănătate mintală și medicamente care pot interfera cu memoria:

Bolile de inimă și factorii de risc ai acesteia. Boala cardiovasculară și factorii de risc ai acesteia, inclusiv colesterolul ridicat și tensiunea arterială ridicată, au fost asociați cu o afectare cognitivă ușoară.

Diabet. Studiile arată că persoanele cu diabet se confruntă cu un declin cognitiv mult mai mare decât cei care nu suferă de boală.

Dezechilibru hormonal. Femeile care trec prin menopauză se confruntă adesea cu probleme de memorie când scade estrogenul lor. La bărbați, testosteronul scăzut poate cauza probleme. Dezechilibrele tiroidiene pot provoca, de asemenea, uitare, gândire lentă sau confuzie.

Medicamente. Multe medicamente eliberate pe bază de rețetă și supradozarea lor, pot sta în calea memoriei și a gândirii clare. Vinovații obișnuiți sunt medicamente de răceală, alergii, somnifere și antidepresive. Discutați cu medicul sau farmacistul despre posibile reacții adverse.

Este depresie?

Dificultățile emoționale pot avea un impact la fel de grav pentru creier ca și problemele fizice. De fapt, slăbiciunea mentală, dificultățile de concentrare și uitarea sunt simptome comune ale depresiei. Problemele de memorie pot fi deosebit de grave la persoanele în vârstă care sunt depresive - atât de mult încât uneori este confundat cu demența. Vestea bună este că atunci când este tratată depresia, memoria ar trebui să revină la normal.

9. Faceți pași practici pentru a sprijini învățarea și memoria

Atenție. Nu îți poți aminti ceva dacă nu l-ai aflat niciodată și nu poți învăța ceva - adică să îl codifice creier ul- dacă nu îi acorzi suficientă atenție. Este nevoie de aproximativ opt secunde de concentrare intensă pentru a procesa o informație în memoria ta. Dacă atenția îți este distrasă cu ușurință, alege un loc liniștit, unde nu vei fi întrerupt.

Implică cât mai multe simțuri. Încearcă să relaționezi informațiile cu culorile, texturile, mirosurile și gusturile. Actul fizic de rescriere a informațiilor te poate ajuta să le imprimi creierului. Chiar dacă ești un elev vizual, citește cu voce tare ce dorești să îți amintești. Dacă îl poți recita ritmic, este și mai bine.

Corelează informațiile cu ceea ce știi deja. Conectează datele noi la informațiile pe care le ai deja, fie că este vorba despre material nou care se bazează pe cunoștințe anterioare sau ceva simplu ca o adresă a cuiva care locuiește pe o stradă unde cunoși deja pe cineva.

Pentru materiale mai complexe, concentrează-te pe înțelegerea ideilor de bază, mai degrabă decât pe memorarea detaliilor neimportante. Exersați explicarea ideilor altcuiva, în cuvintele tale.

Adu-ți aminte informațiile pe care le știi deja. Treci prin materialul învățat în aceeași zi și, la intervale de timp, după aceea. Această „repetiție distanțată" este mai eficientă decât înghesuirea, în special pentru păstrarea a ceea ce ai învățat.

Utilizați dispozitive mnemonice pentru a facilita memorarea. Mnemonica sunt acele indicii de orice fel care ne ajută să ne amintim ceva, de obicei ajutându-ne să asociem informațiile pe care vrem să le amintim cu o imagine vizuală, o propoziție sau un cuvânt.

6 tipuri de activități mnemonice

Imagini vizuale- Asociază o imagine vizuală cu un cuvânt sau un nume pentru a te ajuta să-ți amintești mai bine. Imaginile pozitive, plăcute, vii, colorate și tridimensionale vor fi mai ușor de reținut. Exemplu: Pentru a-ți aminti numele Rosa Parks, imaginează-ți o femeie care stă pe o bancă din parc, înconjurată de trandafiri, în așteptarea autobuzului.

Acrostic (sau propoziție) - Alcătuiește o

continuare în pag. 17

Privind trecutul avem încredere în viitor

LUCIAN ALDEA - președinte
Asociația „Ridică-te și umblă”

Privind în urmă anul care tocmai s-a încheiat vedem un an plin de viață pentru Asociația Ridică-te și umblă. Îi mulțumim lui Dumnezeu pentru că fără El nu se putea realiza nimic notabil. În acest an s-au organizat o serie de evenimente și de excursii, atât în țară, cât și în afara țării, vizite între filiale, înființarea de șapte noi filiale la Alba Iulia, Brăila, Curtici, Dorohoi, Ineu, Lugoj și Tulcea, acțiuni cu impact în sânul comunităților, colaborări cu alte organizații, concerte, extinderea Centrului de mobilitate la Arad și mai ales tabăra anuală care a avut loc într-o locație nouă în Munții Apuseni. În sfârșit, în luna decembrie s-a deschis Centrul Național de activități de la Sinaia unde filialele pot veni pentru mini-tabere în care să se bucure de un program variat cu multe provocări noi. Deja în prima lună un număr de 40 de persoane cu dizabilități și însoțitori au putut beneficia de un program pilot care a creat o imagine a ceea ce dorim să se întâmple în cadrul acestor mini-tabere.

Mai important decât enumerarea unor obiective atinse a fost ca prin diversele acțiuni să ne putem revedea prietenii, dar să și cunoaștem oameni noi pentru care familia Ridică-te și umblă a devenit și familia lor. Ne bucurăm pentru fiecare prieten care participă la întâlnirile noastre și care vrea să se implice din toată inima. Când tendința societății este spre individualism, voluntarul devine și mai valoros. De asemenea, ne bucurăm pentru fiecare voluntar care s-a implicat în activitatea noastră.

Ce va fi în viitor? Ce va urma în al zecelea an de existență al Asociației Ridică-te și umblă? Parcă era ieri când domnii George Uba și Aurel Burcea, împreună cu voluntarii din jurul lor, chemau persoana cu dizabilități să iasă din casă, să meargă în societate, să participe la viața socială, să își dezvolte abilitățile și să se integreze într-o familie. Atunci nu se bănuia despre cât de mare va fi amploarea acestei chemări și ce viitor va avea peste zece ani. Astăzi ne bucurăm că avem un loc în care persoana cu dizabilitate este înțeleasă, poate avea ca prieteni alte persoane care au trecut sau trec prin aceleași provocări și, de asemenea, are ocazia să fie de folos altora. Privind trecutul avem încredere în viitor. Privind modul cum Dumnezeu a condus această asociație ne dă speranță pentru viitor. Dumnezeu are un plan măreț, noi trebuie să respectăm parcursul.

Pentru 2020 ne propunem în continuare să înființăm filiale acolo unde este dorința mare și unde sunt întrunite condițiile. Ne dorim să oferim fiecărui grup din filiale un timp de calitate la Centrul de activități din Sinaia. La începutul lui aprilie ne dorim să organizăm întâlniri cu voluntarii din toată țara, să facem schimb de experiență, să ne instruim în lucrul cu beneficiarii și să asimilăm cât mai bine conceptul „Ridică-te și umblă”. Ne dorim să avem o tabără națională ca anul trecut. Aceasta va fi în perioada 30 august – 6 septembrie la Pensiunea Sequoia, lângă Huedin. Ne dorim să aducem mai mult în atenția noastră persoanele surde și să dezvoltăm un program dedicat lor. Ne dorim să deschidem centre de mobilitate în cât mai multe filiale. Ne dorim ca Ridică-te și umblă să rămână o familie unită prin dizabilitate, dar și abilitate, prin suferință, dar și speranță.

În cei nouă ani încheiați am văzut că Dumnezeu este cu noi, și dacă este cu noi, totul este posibil.

-sfârșit-

URARE

**La-nceput de miez de noapte, pe la doișpe fix și-atât,
Anul ăsta, pus pe fapte, pleacă glonț numaidecât.**

**Mie însă mi se pare foarte straniu de ciudat!
Unde pleacă? La plimbare? Păi, de ce? S-a supărat?
L-am rugat alaltăseară să mai stea măcar un pic.
Topăia ca ursu'-n gară, însă nu a zis nimic.
Ia mai dă-l în partea dreaptă! Dacă vrea să plece, pa!**

**Anul nou abia așteaptă să-i ia locul hop și-așa!
Nu știu însă, din greșeală, ce ar trebui să zic!
Iar am mintea arhigoală! Să tac mâlc? Să tac chitic?**

**Una-i una, două-s două, trei sunt trei și tot așa...
N-are-a face dacă plouă, eu de zis tot zic ceva!**

**Așadar și prin urmare, după cum am stabilit
Negreșit fără eroare și în mod de neoprit,**

**Nu am practic vasăzică încotro și de ales!
Obligat forțat adică voi vorbi cu mult succes!
Unde mi-oi fi pus hârtia aia goală cu discursul?**

**Flori de măr și mama mia, iarăși o să pierd concursul!
E și e -era, adică!- pe aici pe undeva!
Rău îmi pare, măi, nenică, dar nu dau nicicum de ea!
Incredibil! Nu se poate! A luat-o cineva!
Cine? Cine?? Cine, frate??? Asta-i întrebarea mea!
Iar îmi vine, cum se spune, să fac zarvă generală!
Totuși însă, zău pe bune, voi citiți pe verticală!**

**Petrache Florian
Puchenii Mari - Prahova**

ÎNTRE ANI

**Ce îți place azi, nu este bun și mâine
nu este-adevărat că o plăcere veșnic ține.
N-aș vrea să mai trec și-n alt an așa...
cum am trecut acesta,căutând fericirea.**

**Este doar o fericire, care nu se pierde,
pe aceea vreau s-o am în orice vreme.
Niciodată nu mai vreau,să mă pierd de Tine,
să mă ții aproape, orice-ar fi cu mine.**

**Nimic nu mai vreau să mă despartă
să mă debarasez de lumea asta blestemată.
Numai Tu să-mi fi Domnul și Stăpânul meu
să-arunc tot ce mă reține,cu Tine să fiu eu.**

**La ceas de seară, la sfârșit de an...
îmi îndrept gândul la Tine cu alean.
Te doresc, regenerează-mi viața stricată,
că nu te-am ascultat, sunt vinovată.**

**M-am lăsat purtată pe aripi străine,
Dar acum mă întorc cu mult drag la Tine.
Regret că m-am lăsat dusă de vânt,
dar mă-ntorc la Tine, plângând.**

**Ajută-mă în anul care vine
să-mi duc viața numai lângă Tine,
să te-ascult, să te iubesc cu-adevărat,
să-Ți slujesc doar Ție, mare Împărat.**

**Căci pe Tine te caută sufletul meu
și văd bine, că fără Tine mi-este greu,
așa nefericită cum sunt, Te chem și-am crezământ
că nu mă vei lăsa, căci spre Tine mă avânt!**

**Maricica Cristea
Din vol. „Din valurile lumii"**

SINGURĂTATEA

**Adesea simți singurătatea
Aliată ție, mereu de partea ta
În brațele ei îți găsești liniștea
Când nu mai ai nimic ce aștepta.**

**Așternut îți e singurătatea
În noaptea rece și pustie
Tacit îți strigi dragostea
Dar nimeni nu o știe.**

**Izvor viu e singurătatea
Născut din lacrimi amare
Il sorb când clipa e grea
Atunci viața crudă doare.**

**Zbor înfrânt e singurătatea
Când viața te-a învins
Și te-ai ascunde de-ai putea
Sătulă-i omenirea de atâta plâns.**

**Anotimp înghețat e singurătatea
Acoperit de avalanșa de ninsoare
Între oameni singurătatea e mai grea
Povară nemiloasă și apăsătoare.**

**Vali Fencea
Ciutelec - Bihor**

ODĂ PRIETENIEI

**Cât am prieteni puțin îmi pasă,
Dacă durerea greu mă apasă
Cu ei alături sunt curajoasă
Nu mă sperie nici doamna cu coasă.**

**Cât am prieteni îmi este bine,
Și diminețile îmi sunt senine
Nici cu boala nu-mi e rușine,
Când oamenii sunt ca mine.**

**Cât am prieteni încă mai sper
Că în uitare nu pot să pier
Am cui să dărui, am cui să cer.
Primesc iubire și cu drag o ofer.**

**Închin urările celor dragi mie
Cu bine, cu sănătate și bucurie
Să îmi dea Domnul așa să fie!
Să rămân cu prieteni o veșnicie!**

Cidem Narcis Brăslașu - Constanța
Din vol.:
Viața mea de ieri, de azi, de mâine...

FERICIREA ÎMI MIROASE A PLOAIE

**Fericirea se plimbă prin mine
legată la ochi,
e ca o pasăre împușcată
ce nu vrea să renunțe la aripi,
strigându-mi numele,
în timp ce Îl rog pe Dumnezeu
să-mi facă fluturi din trupul căzut ,
iar sufletul să mi se plimbe desculț
prin cea mai frumoasă miriște.**

**Fericirea îmi miroase a ploaie,
o văd ca pe o femeie
ce stă în genunchi
și se roagă...**

Magdalena Dorina Suciu

PENUMBRE HIBERNALE

Am vârsta, prieteni,
am vârsta maratonistului antrenat de viață
dar ostenit să învingă, iar și iar...
Mă risipesc, ușor încovoiat,
între o victorie confuză și o durere clară.
Norii dau roată
iar cerul se destramă brusc,
ca o dragoste banală.
Spaima de labirintul fragil numit MÂINE
îmi sfâșie speranța
întocmai panterei ce rupe flămândă și agilă
din prada-i solitară.
ISUS, Prinț al LUMINII,
- prietenia TA-
poate salva chiar AZI
sufletu-mi ce caută
din labirint ieșirea...

P.S Tuturor celor care suferă, luptă,
dar mai ales, CRED!

Nicu Popcov
București

SLAVĂ

E ora cinci, apune luna
cu ajutorul Domnului începe-o nouă zi
într-o maternitate-ncepe-o nouă viață
într-un spital alta se va sfârși...

Acesta este Frate ciclul Vieții
ca circuitul Apei pe Pământ.
și toate au un rost sub Soare
cum rânduit-a Domnul nostru Sfânt!

Căci fără știrea Lui nu zboară nici o gâză
și nu-ncolțește nici un bob de grâu.
El e stăpânul cerbilor din codri
și-al păstrăvilor ce înoată-n râu!

Pentru privighetoarea ce își cântă trilul
și pentru greierii ce sar prin iarbă
pentru lumina blând-a zorilor
lui Dumnezeu cu toții să-I dăm slavă! Amin!

Cucu Mitică
Botoșani

Talentul... nu cunoaste handicap!

BUNĂVOINȚA
ȘI ÎMPOTRIVIREA

Pe un drum cu găuri,
Se-ntâlnesc în viață,
Două caractere,
Ce luptă pe față!

Unul este să slujim,
Și să facem bine;
Altul zice: de acord,
Da; dar pentru mine!

Dar bunăvoința zice;
Din iubire să slujim,
Egoismul pune frână,
Să nu-n-nebunim!

Diferite caractere,
Când se întânlesc,
Nu pot merge înainte,
Că se-mpotrivesc!

Unul zice: Da,
Pentru Dumnezeu!
Răul zice: Da,
Numai pentru eu!

Și așa se ceartă,
Cei doi până mor,
Unul duce greul,
Altul, ce-i ușor!

Domnul ia la cer
Pe toți cei de bine
Și împotrivirea,
Va pieri-n rușine! Amin!

Todiraș Emilia
Moinești - Bacău

PRIETENI BUNI

Câinii n-au să muște niciodată,
Mâna care o să le ofere hrană,
Prieteni mereu ei vor fi,
Persoanelor care îi vor iubi.

Uneori când este ajutat un om,
Întoarce binele făcut cu rău,
Pe prietenul care la nevoie îl ajută,
Râd de el, îl bârfesc, îl critică.

Acești oameni atât de răi sunt,
Li se pare că-s împărați pe pământ,
Sunt doar oameni cu suflet negru,
Care nu știu ce este frumosul.

Fiecare om ar trebui să aibă,
O oglindă în care sufletul să-și vadă
Și-ar da seama că-s oameni de nimic,
Care trăiesc în zadar pe acest pământ.

Popescu Nicoleta
Bughea de Jos - Argeș

DOR DE MAMĂ

Prea iute, prea din timpuriu,
mi-ai lăsat sufletul pustiu,
Ai plecat fără să-mi dau seama...
că nu o mai am pe mama.

Poate că înainte să pleci,
trebuia să mă înveți,
să fiu pregătit pentru viață,
Mai dându-mi povață.

Trec prin viață dând din coate,
dar nu pot fi ca tine,
Acel chip de... perfecțiune,
trecând mereu la acțiune.

Adrian Spiridon Marin
Costești - Argeș

.....Anunțuri de la cititori..... .....Anunțuri de la cititori..... .....Anunțuri de la cititori.....

Cornel

Sunt Cornel din loc. Slimnic, jud. Sibiu, am 28 de ani, fac masaj anticelulitic și de relaxare, la mine acasă. 30 min / 25 lei. Pot să fac masaj și acasă la doritor, dacă doritorul este din orașul Sibiu, tariful fiind de 50 lei pentru 30 min (negociabil). Caut și un loc de muncă. Am diplomă de maseur. Pot fi contactat la 0757-474940

Deaconescu Adrian Dorel

Vă rog frumos să mă ajutați, rog frumos urgent ca să fiu sprijinit urgent pe cale financiară, materială, căci nu mai am pe nimeni. Casă nu, masă nu, familie nu, nu mai am pe nimeni. Cont RO57CECEHD0208 RON 0335058 BANKA CEC Hunedoara. Tel. 0774-042022

Iulian

Caut un cărucior electric (să-mi fie donat) pentru o fată cu dizabilitate la picioare. 0764-468996 și 0738-569506. (Rog ca Roman Ramona din Reșița să mă sune cât mai repede).

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

Anunțurile redacției..... Anunțurile redacției..... Anunțurile redacției.....

IMPORTANT

Dacă sunteţi interesaţi să contribuiţi la apariţia revistei, prevederile legale în vigoare vă oferă posibilitatea de a vă implica financiar, fără ca acest lucru să vă afecteze bugetul.

Prin intermediul prevederii 2% din Codul Fiscal, ca și contribuabil persoană fizică, puteți direcționa 2% - din impozitul dumneavoastră pe venit către Asociația „HandHope".

Modalitatea prin care puteți direcționa 2% din impozitul dumneavoastră pe venit este simplă.

IMPORTANT!

Prin direcționarea a 2% din impozitul pe venitul global către Asociația „HandHope", nu efectuați cheltuieli suplimentare, suma aferentă reprezintă un procent din impozitul pe care l-ați plătit deja către bugetul statului pentru veniturile realizate în cursul anului precedent. Utilizând această opțiune direcționați organizației alese acest procent, stabilind chiar dumneavoastră în ce domeniu să fie cheltuiți o parte din banii pe care i-ați plătit ca și impozit și, în același timp, contribuiți la realizarea unor proiecte pe care le considerați importante pentru comunitate. Suma reprezentând 2% din impozitul dumneavoastră pe venit o puteți direcționa numai către o singură organizație nonprofit.

Datele de care aveți nevoie pentru direcționarea a 2% din impozitul pe venit Asociației „HandHope":

Denumire entitate nonprofit: ***Asociația „HandHope"***

Cod de identificare fiscală a entității nonprofit: ***CIF 14877902***

Cont bancar (IBAN): ***RO80RNCB0245036735870001 (B.C.R. Alexandria)***

Direcționează 2% din impozitul pe profit Asociației noastre completând Formularul 230 sau 200 (declarația 230 sau 200)

Ce este formularul 230?

Prin formularul 230 puteți să direcționați 2% din impozitul anual către o asociație nonprofit, dacă ați avut VENITURI DOAR DIN SALARIU SI PENSII

Cum se completează?

Formularul cuprinde date de identificare ale contribuabilului respectiv și date despre asociația nonprofit pe care contribuabilul dorește să o susțină.

Dumneavoastră trebuie să completați:

Partea I: DATE DE IDENTIFICARE ALE CONTRIBUABILULUI înscriind cu majuscule, citeț și corect, datele prevăzute în formular (ADRESA – se înscrie adresa contribuabilului, COD NUMERIC PERSONAL– se înscrie codul numeric personal din cartea de identitate sau din buletin)

Partea III - DESTINAȚIA SUMEI REPREZENTÂND PÂNĂ LA 2% DIN IMPOZITUL ANUAL, POTRIVIT ART.79 , ART.82 alin.(6) și ART.102 DIN LEGEA NR.227/2015, și aici se completează punctul 2 - Susținerea unei entități nonprofit/unități de cult: căsuța se bifează de către contribuabilii care solicită virarea unei sume de până la 2% din impozitul anual pe salariu, pentru susținerea unei entități nonprofit sau unități de cult.

Denumire entitate nonprofit/unitate de cult - se înscrie de către contribuabil denumirea completă a entității nonprofit/unității de cult. ***Asociația „HandHope"***

Codul de identificare fiscală al entității nonprofit/unității de cult - se înscrie de către contribuabil codul de identificare fiscală al entității nonprofit/unității de cult pentru care se solicită virarea sumei. ***CIF 14877902***

Cont bancar (IBAN)- se completează codul IBAN al contului bancar al entității nonprofit/unității de cult. ***RO80RNCB0245036735870001 (B.C.R. Alexandria)***

Sumă - se completează cu suma solicitată de contribuabil a fi virată în contul entității nonprofit/unității de cult. <u>În situația în care contribuabilul nu cunoaște suma care poate fi virată, nu va completa rubrica "Suma", caz în care organul fiscal va calcula și va vira suma admisă, conform legii</u>.

Unde se depune?

Formularul se depune la Administrația Financiară de care aparține contribuabilul, în două exemplare. Originalul rămâne la organul fiscal iar copia la dumneavoastră. Se poate trimite și prin poștă, cu scrisoare recomandată.

Până când se poate depune?

<u>Formularul tip 230 trebuie depus până la data de 15 martie 2020.</u>

(Unele Administrații Financiare nu acceptă formularele de direcționare a 2% precompletate cu datele organizației în format electronic, de aceea te rugăm să completezi de mână. Anul care trebuie completat în formular este 2019, deoarece ne referim la impozitul pe venit din anul financiar încheiat: 2019.)

<u>Citiți cu atenție instrucțiunile detaliate pentru completarea formularului 230.</u>

Cum pot ajuta dacă am și alte venituri?

Pentru venituri obținute din alte surse, pe lângă salariu, ***trebuie completat și formularul 200*** *la toate capitolele aferente tipului de venit obtinut. <u>Citiți cu atenție instrucțiunile detaliate de completare a formularului.</u>*

Dacă doriți să sprijiniți și mai mult, puteți să anunțați prietenii, familia, colegii de serviciu, etc.

<u>Vă mulțumesc!</u>

.....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru.....

Să ne rugăm pentru nepoţica surorii noastre Mariana, Andreea, care face crize epileptice din ce în ce mai des. Să o susţinem în rugăciune pe sora noastră care şi ea se confruntă cu probleme de sănătate.

Viaţa ne oferă o familie dar prietenii ni-i facem singuri. Dacă suntem prieteni cu adevărat îi susţinem pe prietenii noştri în rugăciune. Avem mulţi prieteni, să ne rugăm pentru fiecare în parte.

Să ne rugăm pentru copiii noştri care sunt atraşi de lumea aceasta şi "bucuriile" efemere oferite de "splendoarea" copilăriei şi a adolescenţei. Dar şi pentru părinţii nostri care au nevoie să se predea lui Dumnezeu, acum când încă mai e har. Sa ne susţinem familiile în rugăciune.

Să ne rugăm pentru Cristi să se lase de fumat şi să Îl accepte pe Dumnezeu în viaţa lui. Dumnezeu să îi dea înţelepciune şi dorinţa divină să îi conducă paşii zilnic

Să ne rugăm pentru fratele nostru Nelu Vişan şi soţia sa care au probleme de sănătate destul de grave şi costisitoare. Are nevoie de sprijinul şi susţinerea noastră.

Să ne rugăm pentru sora Mioara care are multe probleme de sănătate şi sufleteşti, precum şi pentru nepotul dânsei care are probleme de sănătate destul de severe.

Să o susţinem în continuare în rugăciune pe sora noastră Cristina. După operaţie s-au ivit complicaţii cu un microb luat din spital. Acum se simte mai bine dar nu este tocmai bine. Să ne rugăm şi pentru soţul ei, dar şi pentru restul membrilor familiei pentru că sunt probleme destul de mari. Dumnezeu să o binecuvânteze şi să lucreze prin mâna medicilor să fie diagnosticul corect şi tratamente adecvate

Sora noastră Cristina va fi externată azi. Îi mulţumeşte Domnului pentru modul în care a lucrat în viaţa ei şi mulţumeşte tuturor celor care au susţinut-o în rugăciune. Să nu încetăm a ne ruga unii pentru alţii.

Să ne rugăm pentru băiatul meu Radu şi pentru verişoara mea Laura. Dumnezeu să îi binecuvânteze cu înţelepciune nemărginită şi dragostea pentru Adevăr să le conducă paşii zilnic. Fie ca în drumul vieţii să fie conduşi de Dumnezeu şi să accepte voia Lui în viaţa lor.

Să ne rugăm pentru Viorica Stănoiu. Are probleme de sănătate, care îi provoacă dureri de cap foarte puternice. Să o susţinem în rugăciune atât pe sora Viorica cât şi pe soţul dânsei Aurel. Dumnezeu să îi întărească şi să le dea sănătatea atât de necesară pentru a putea continua lucrarea în penitenciare şi în afara lor.

Să ne rugăm pentru 2 persoane care au cancer: este vorba de Florin care este într-o formă de cancer avansat, şi Petrica, o femeie care a aflat de curând ca are cancer şi este în stare de şoc.

Emilia Dinescu

Pentru fata mea, Cristina, care are probleme de sănătate destul de severe; şi pentru soţul ei Ilie.

Rozalia

Avem o urgenţă de a ne ruga pentru Felicia. Are 45 de ani, cu 2 copii şi un soţ operat, trăiesc în Spania. Astă-noapte a avut un infarct şi este internată în spital în Spania. Vă rog să o susţineţi în rugăciune pe ea şi întreaga familie a ei!

Stănoiu Viorica

Să ne rugăm pentru sora Maria care a făcut accident vascular cerebral, ca bunul Dumnezeu să pună mâna Lui cea sfântă pe dânsa, să o ridice din patul suferinţei

Jeni Mocanu

Mă rog pentru familia mea, pentru a avea sănătate şi a ne ajuta reciproc şi pentru bunica mea care se află în suferinţă.

Marin Spiridon Adrian

Pentru mătuşa mea Ana. Are nevoie să ne rugăm pentru ea.

Pentru sănătatea mea şi pentru ca Dumnezeu să mă ajute să-mi găsesc perechea potrivită.

Deaconescu Adrian Dorel

Să ne rugăm şi să ne analizăm dacă Biblia ocupă un loc central în viaţa noastră devoţională de fiecare zi. Dacă e nu, să ne cerem iertare, să ne rugăm să avem un nou început în noul an 2020, să căutăm de a petrece mai mult timp în studiul Bibliei, căutând poate metode noi de studiere a Bibliei. Putem găsi un timp special de 30 minute în care să medităm şi să perseverăm în studiul Bibliei.

Marius Bîrsan

După cum v-am spus, în urmă cu câteva luni tatăl meu a fost diagnosticat cu cancer la colon. A făcut radioterapie şi acum îşi revine după intervenţia chirurgicală de extirpare de rect şi de îndepărtare a unei părţi din colon. Vă rog să vă rugaţi în continuare şi pentru el, deoarece trebuie să facă controale periodice timp de 5 ani (în luna ianuarie trebuie să facă primele analize - RMN şi CT cu substanţă de contrast). Mulţumesc mult!

Să continuăm să ne rugăm ca Bunul Dumnezeu să continue să lucreze la inima oamenilor, astfel ca revista să apară şi în viitor.

Aurel

„...rugaţi-vă unii pentru alţii, ca să fiţi vindecaţi.
Mare putere are rugăciunea fierbinte a celui neprihănit."
Iacov 5:16

Andreescu Haralambie
Pucioasa – Maluri, Dâmbovița

***CEVA NOU! -2 Corint. 5,17. ...Început de an! Și, când salutăm un an nou, luăm numai decizii bune!*

...Așa cum a fost anul trecut, nu mai merge; vechi greșeli nu mai vrem repetate... Vrem să schimbăm unele lucruri în viața noastră, să renunțăm la obiceiuri rele; să facem lucruri bune pe care le-am tot amânat...

Dar, abia păşim peste pragul noului an şi totul intră "în normal..." Intenţiile bune sunt uitate şi, fără să observăm, revenim la "vechea" rutină! Nu am reuşit nici măcar să renunţăm la obiceiurile rele... NE-A LIPSIT PUTEREA PENTRU ACEASTA... UN NOU AN, NU FACE DIN NOI, OAMENI NOI!

A lua hotărâri bune nu garantează şi realizarea lor... Pentru aceasta este necesară o schimbare temeinică, de durată, pe care o poate face NUMAI DUMNEZEU! Schimbarea nu începe cu obiceiurile, ci începe ÎN INTERIOR! Ea cuprinde întreaga noastră fiinţă şi acţionează din interior spre exterior. Biblia numeşte aceasta NAŞTERE DIN NOU!

...Să-i predăm cu încredere şi PRIN CREDINŢĂ Mântuitorului Isus Hristos, întreaga noastră viaţă şi în acest an! "Cine crede în Fiul are viaţă veşnică!" Ioan 3,36. Bunul Dumnezeu să te ajute să te predai Lui cu totul, Amin. UN AN BINECUVÂNTAT!

Stănoiu Viorica
Aiud - Alba

..Presupun că nu doreşti să mergi în pierzare veşnică, ci DOREŞTI SĂ FII SALVAT. Cu siguranţă ştii şi calea pe care trebuie să mergi -CALEA ESTE ISUS, dar totuşi nu mergi pe ea... Din nepăsare aminţi mereu să te hotărăşti pentru DOMNUl Isus, până ce într-o zi va fi prea târziu... Atunci te va lovi JUDECATA LUI DUMNEZEU! Dar, POŢI FI SCĂPAT DE LA PIERZARE, căci lucrarea necesară mântuirii tale A FOST DEJA FĂCUTĂ DE MÂNTUITORUL ISUS HRISTOS! Mijlocul de a învinge nepăsarea, neglijenţa este ACŢIUNE HOTĂRÂTOARE ŞI MOMENTANĂ! NU AMÂNA HOTĂRÂREA!... În curând ar putea fi PREA TÂRZIU!...

Papuc Angelica
Bucureşti

Toţi suntem la fel: când nu ne reuşeşte ceva, începem să ne îndoim de faptul dacă ne aude sau nu. Dar Dumnezeu nu greşeşte niciodată. Doar că El trimite lucrurile potrivite la momentul potrivit. Cât de tare nu am vrea să grăbim lucrurile, toate vor avea loc la timpul potrivit.Primiţi acest plan al Domnului cu toată inima şi cu tot sufletul. Totul va fi bine şi se va împlini. Numai că nu când ne aşteptăm noi să se întâmple. Mai trebuie să înţelegem o chestie: nimic şi niciodată nu ne poate reuşi sută la sută aşa cum am planificat. Dar dacă ne încredem în Domnul şi în planurile Lui, El ne va ajuta să găsim pacea noastră interioară şi deplina fericire. Noi doar trebuie să luptăm şi să mergem doar înainte, fără fanatism. În cele din umă, vom primi totul.Să aşteptăm momentul. Credeţi în Dumnezeu! El ne va duce în locul pe care îl meritam să fim. În cea mai simplă zi. Poate chiar atunci când ne aşteptăm cel mai puţin.

Dinescu Emilia
Valea Stânii – Argeş

***CITIŢI BIBLIA –Psalm 43,3. ...Azi ni se oferă un belşug de literatură. Piaţa este inundată, chioşcurile sunt pline de ziare. Unii îşi petrec o bună bucată din timpul liber cu cărţi şi reviste. Se citeşte orice murdărie şi inima se tulbură de orice ştire din toată lumea. Inima se umple treptat cu invidie, amărăciune şi nemulţumire. Se pune mereu întrebarea: De ce îmi merge mie mai rău ca celorlalţi? DE CE? DE CE? DE CE?... Aţi încercat să cercetaţi SINGURA CARTE IMPORTANTĂ -BIBLIA-, pentru a primi răspuns la întrebările dumneavoastră?...*

...La început probabil veţi înţelege puţin, pentru că Biblia nu poate fi "înghiţită" ca un roman poliţist sau ca un ziar; dar, NUMAI AICI găsiţi răspunsul lui Dumnezeu la întrebări!. TOŢI OAMENII DEPIND DE DUMNEZEU! Ei trebuie să meargă pe calea vieţii şi de aceea au nevoie de lumină divină. Cuvântul lui Dumnezeu ARATĂ GÂNDURILE ŞI INTENŢIILE SALE CU NOI! Adevărul Său ne va fi un indicator, dacă dorim acest lucru cu seriozitate. Orice încercare de a găsi gândurile lui Dumnezeu în literatura celor mai mari scriitori, ESTE O ÎNCERCARE ZADARNICĂ! De aceea vă rog: CITIŢI ZILNIC BIBLIA!. Aşa veţi găsi ÎNŢELEPCIUNEA ŞI MÂNTUIREA LUI DUMNEZEU! Amin.

Ramona Paraschiv
Bacău

„Dacă am crede pe deplin acest fapt, toate temerile noastre nedorite s-ar risipi. Dacă am încredinţa în mâinile lui Dumnezeu orice povară, mare sau mică, vieţile noastre ar înceta să mai fie atât de împovărate de dezamăgire, cum sunt în prezent. Dumnezeu nu este depăşit de multitudinea grijilor noastre şi nici nu este strivit de greutatea lor. Prin urmare, este privilegiul nostru acela de a ne bucura de o odihnă a sufletului, care pentru mulţi a rămas încă necunoscută." — Steps to Christ, 86 (1892) 1MCP 12.5

(Nota redacţiei: Mă întristează faptul că o asemenea rubrică deosebită tinde iarăşi să dispară din cauza neimplicării voastre, a celor ce citiţi această revistă. Mirarea mea rămâne: oare din cei peste 3.000 de primitori ai revistei, nu se mai găsesc câţiva care să trimită gânduri – proprii sau citite – care să transmită un mesaj de încredere, speranţă, optimism… Eu continui să cred că da. Aştept!)

Amenzile rutiere & Vinieta Oxigen

av. DANA BORDEIANU

1. Amenzile rutiere s-au majorat drastic la 1 ianuarie. Legea cu plafonarea lor, blocată la CCR

Plafonarea punctului-amendă pentru contravenții rutiere, la valoarea de 145 de lei, a expirat la sfârșitul zilei de 31 decembrie 2019. Din moment ce legea care va introduce plafonarea și pentru anul 2020 încă n-a apărut în Monitorul Oficial, fiind blocată la Curtea Constituțională a României (CCR), rezultă că punctul-amendă a sărit, de la 1 ianuarie 2020, la 223 de lei. Procentual, asta înseamnă că amenzile rutiere au crescut brusc cu aproape 54%, însă aceasta este o situație temporară care ar trebui să fie rezolvată în scurt timp.

Concret, legislația în vigoare stabilește, în prezent, că **plafonarea punctului-amendă la 145 de lei este valabilă numai până la 31 decembrie 2019**. Asta înseamnă că, în lipsa unei modificări oficiale la Codul rutier, plafonarea a expirat la 1 ianuarie 2020.

Din moment ce la 1 ianuarie 2020 salariul minim brut pe țară a fost majorat la 2.230 de lei, rezultă că punctul-amendă, ce reprezintă 10% din acea sumă, **a sărit, din prima zi a noului an, de la 145 la 223 de lei.** Asta înseamnă că, **temporar**, până se oficializează plafonarea pentru 2020, amenzile rutiere au următoarele valori:

- clasa I de amenzi - **446** sau **669** de lei (două sau trei puncte-amendă);
- clasa a II-a - **892** sau **1.115** lei (patru sau cinci puncte-amendă);
- clasa a III-a - de la **1.338** la **1.784** de lei (de la șase la opt puncte-amendă);
- clasa a IV-a - de la **2.007** la **4.460** de lei (de la nouă la 20 puncte-amendă);
- clasa a V-a (numai pentru firme) - de la **4.683** la **22.300** de lei (de la 21 la 100 puncte-amendă).

Până la 31 decembrie 2019, amenzile au avut următoarele cuantumuri:

- clasa I: **290** sau **435** de lei;
- clasa a II-a: **580** sau **725** de lei;
- clasa a III-a: de la **870** la **1.160** de lei;
- clasa a IV-a: de la **1.305** la **2.900** de lei;
- clasa a V-a: de la **3.045** la **14.500** de lei.

Legea care urmează să plafoneze punctul-amendă la 145 de lei și în anul 2020 a fost trimisă la promulgare, însă șeful statului **n-o poate semna** înainte ca CCR să se pronunțe asupra **sesizării de neconstituționalitate**.

Totuși, **rămâne de văzut cum vor acționa polițiștii rutieri** în zilele în care, cel puțin pe hârtie, punctul-amendă este de 223 de lei. Redacția noastră a cerut un punct de vedere oficial de la Ministerul Internelor, pentru a vedea cum se va proceda într-o asemenea situație, dar încă n-avem un răspuns.

****

2. Vinieta Oxigen: Unde poate fi plătită taxa de circulație prin București

Vinieta Oxigen, obligatorie pentru mașinile poluante care circulă în București de la începutul acestui an, poate fi achiziționată momentan doar online, nu și prin sms sau la puncte fizice de achiziție. Vinieta trebuie cumpărată, în orice caz, înainte de a intra în oraș, iar nu ulterior și e valabilă atât cât prevede legislația locală.

Taxa auto din București pentru mașinile poluante (vinieta Oxigen) a intrat în vigoare la 1 ianuarie, dar șoferii care circulă prin București, fie și ocazional, trebuie să știe că sancțiunile pentru neachiziționarea ei se aplică abia din martie. Baza legală a acestei taxe de circulație prin București este Hotărârea Consiliului General al municipiului București nr. 539/2019.

Trei modalități de plată există, pe hârtie, pentru a cumpăra această vinietă, dar **acum e disponibilă doar** una: **plata online.** Concret, vinieta se poate achiziționa accesând următoarele adrese:

- **www.roviniete.ro;**
- **www.taxaoxigen.ro;**
- **www.vinietaoxigen.ro.**

Potrivit regulamentului de aplicare a vinietei Oxigen, tariful de acces și circulație în București **se achită în avans**, iar perioadele de valabilitate sunt: o zi, o lună, șase luni și un an.

Perioadele de valabilitate ale vinietelor se determină astfel:

- o zi - ziua corespunzătoare datei pentru care a fost achitat;
- o lună - ziua corespunzătoare datei de început a valabilității și următoarele 29 de zile;
- șase luni - ziua corespunzătoare datei de început a valabilității și următoarele 174 de zile;
- un an - ziua corespunzătoare datei de început a valabilității și până în ziua anterioară aceleiași zile a anului următor inclusiv.

Achitarea vinietei se poate face, potrivit regulamentului, și cu cel mult 30 de zile înainte de data de început a valabilității. Perioada de valabilitate începe, practic, **de la ora 0:00 a zilei solicitate și expiră la ora 24:00** a ultimei zile a perioadei pentru care a fost achitată vinieta.

continuare în pag. 18

Vorbeste-i normal

de Heather Lanier

Fetița mea este afectată de un sindrom rar, iar eu, mama ei, petrec foarte mult timp în încercarea de a-i învăța pe cei din jur să o trateze cu respect.

În 2016, tehnicianul care se ocupa de reparatul scaunelor rulante a bătut la ușa noastră. Justin, soțul meu, i-a deschis. Bărbatul, cu o cutie de scule în mână, a traversat bucătăria noastră. Eu ma aflam în sufragerie încercând să-i ajustez ortezele fiicei mele Fiona în vârstă de cinci ani. Tehnicianul a ajuns în sufragerie lângă scaunul gol al fetiței și începuse să-l examineze.

"Aveți nevoie de noi? L-am întrebat în timp ce-i legam fetiței ultimul șnur la unul dintre picioare.

- Nu, doar puțin de pasageră", mi-a răspuns acesta pe un ton nu prea amabil.

M-am grăbit și, odată ce încălțămintele lui Fiona i-au fost fixate, am pus-o pe picioare și am îndemnat-o să meargă spre el. Cu ritmul sacadat al pașilor, fetița a avansat până lângă fotoliu, micuța mașină extraordinară construită exact pe măsura ei. Ea nu-l mai utilizează aproape niciodată, acum că poate să meargă, dar deoarece are nevoie de acesta odată pe an, părea cam strâmt pentru picioarele sale. Tehnicianul a fost chemat să-l ajusteze în acest sens.

De la înălțime privea peste burta-i mare pe fiica mea, care se afla în fața lui. Chiar dacă Fiona mânca cât patru copii la un loc, ea era încă foarte slăbuță și măsura aproape un metru, cu un cap mai jos decât copiii de vârsta ei. "Bună ziua", îi spuse tehnicianul pe un ton utilizat în general când te adresezi unui cățel.

M-am necăjit. Trebuia încă odată să fac ceva ce din nefericire fac cam tot timpul, câteodată chiar fără să-mi mai dau seama: de a-i explica că Fiona înțelege tot, că nu este un cățel, ci un om micuț.

Fiica mea este afectată de sindromul Wolf-Hirschhorn, o rară pierdere de cromozoni. Ea vorbește puțin, iar cuvintele pe care le pronunță, sunt în general de neînțeles pentru cei care nu petrec mai mult timp cu ea: "chapeau" devine în general "chap", "papa", "beba". Necunoscuții nu știu adesea cum să se comporte cu ea. Ei cred că fata nu-i va observa, ceea ce este fals. Pentru a le arăta, folosesc o voce normală; îi vorbesc așa cum vorbesc unei persoane normale. Eu plec de la principiul că ea mă înțelege, ceea ce este adesea adevărat.

"Te rog Fiona, mergi și te urcă pe scaunul tău rulant." Ea pune un picior pe suportul scaunului și se gândește câteva clipe cum să se așeze mai bine pe el. Cu puțin ajutor, ea a reușit să se instaleze. Tehnicianul a remarcat că suportul pentru picioare trebuie coborât un pic.

"Bine, scumpete, îi spune el încă cu o voce falsă, o să-ți rezolvăm problema."

Dar înainte ca ea singură să încerce, el a prins-o de talie și a scos-o din scaun. Atunci mi-am dat seama că strategia mea eșuase.

Cum doar suportul pentru picioare trebuia ajustat, tehnicianul nu a rămas pentru multă vreme la noi. Mama, care eram... nu a avut nevoie să mai intervină cu ceva. Enormul efort invizibil pe care eram nevoită să-l fac, m-a făcut să mă resimt.

De curând Fiona împreună cu mine am avut o programare la mai mulți specialiști. Turul acestora cerea foarte mult timp, câteodată chiar toată ziua, era scump în ceea ce privește consumul de benzină (în general o jumătate de rezervor) și era un mare stres pentru mine ca și pentru soțul meu când planificam astfel de vizite, deoarece mai avem o altă fetiță de trei ani. Dar vizitele la doctori sunt așa de obositoare fiindcă eu consum foarte multă energie pentru a o proteja pe Fiona. Este una din sarcinile mele din lunga listă de responsabilități. Pe lângă a o învăța să scrie și să citească, eu mai eram atentă ca specialiștii în sănătate să i se adreseze Fionei la cel mai înalt grad de respect și demnitate.

"Fetița arată semnele?" M-a întrebat într-o zi oto-rino-laringologul în timp ce Fiona se afla așezată pe genunchii mei. El putea să evalueze singur aceasta. În plus ea se afla chiar în fața lui. Dar el a preferat să treacă prin mine.

"Dacă îi cereți să facă ceva, ea reușește să îndeplinească?

- Sigur", i-am răspuns, întrebându-mă ce simțea fetița mea, care auzea tot timpul astfel de întrebări.

Câteva minute mai târziu, medicul ne-a condus într-o cameră insonorizată, că atunci când vorbeam aveam impresia că urechile-mi sunt pline cu vată.

continuare în pag. 17

continuare din pag. 16

S-a așezat de cealaltă parte a unui geam insonorizat și a rugat-o pe Fiona să-și atingă cu degetul diferite părți ale feței. Ea a început să o facă cu plăcere. După întoarcerea în biroul său el a exclamat cu o mare fericire în glas: "Excelent, fetița nu este surdă!"

Era supra realist ce se întâmpla. Dacă el a avut confirmarea acum că fetița auzea și înțelegea ce i se spunea, atunci de ce nu a început să vorbească cu ea și nu așa cum a continuat, despre ea?

Aceasta ni se întâmplă adesea.

Cel mai trist exemplu pe care vi-l pot povesti s-a întâmplat cu câteva săptămâni în urmă, pe timpul unei alte vizite la un specialist. O femeie medic o examina pe Fiona care avea ceva probleme de sănătate. Ea a coborât privirea spre fetiță, care se afla chiar în fața ei, întâlnindu-i privirea. Chiar dacă această specialistă o privea, ea nu înceta să-mi adreseze întrebările direct mie.

"Vreau să vă spun, începu ea, că este minionă și foarte fragilă această micuță..." Această persoană, m-am gândit eu. În loc să se refere la ea ca la o persoană, am avut impresia că s-a referit ca la un lucru.

Un micuț lucru fragil. Iată ce nu am sperat să aud vreodată vorbindu-se despre fetița mea.

Prietenii m-au sfătuit să-mi schimb atitudinea, de a mă enerva, de a face o plângere și de a schimba medicul. Însă doctorii pediatri nu sunt așa mulți și Fiona nu are nevoie de un alt gen de stres.

Câteva săptămâni mai târziu am sunat-o pe respectiva doctoriță. I-am spus că Fiona înțelege aproape totul. Și i-am amintit cuvintele pe care le-a spus de față cu aceasta: "aceast lucru fragil." Ea a avut un șoc, fiind surprinsă și și-a cerut scuze. "Vă rog să mă iertați!" mi-a răspuns la telefon.

I-am mai spus că nu doresc ca fetița mea să-și trăiască viața auzindu-i pe oamenii din jur vorbind despre ea astfel. Doctorița a repetat din nou scuzele sale și am simțit că era sinceră. Ea a mai promis că o să fie atentă cu adresarea la următoarele întâlniri.

Chiar de la ședința următoare, ea a început să se adreseze direct Fionei.

Aceasta este o parte foarte obositoare dintre toate atribuțiile pe care le am, în calitate de mamă a unui copil cu handicap. Parcă nu aș vrea să reacționez, însă mă simt obligată, câteodată utilizând mijloace mai subtile, sau chiar discutând direct cu persoana în cauză, eu fac tot posibilul să atenționez pe cei din jur că fiica mea este o persoană. Vorbiți cu ea așa cum vorbiți cu oricine altcineva.

-sfârșit-

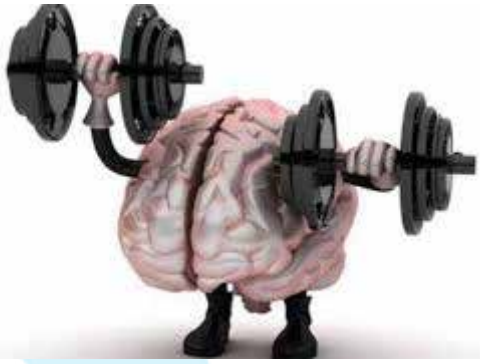
Sursa: Selection.ca – 03/2019
Trimis de ***TRAIAN FLOREA*** *- Canada*

....Sfaturi practice & utile.... ....Sfaturi practice & utile.... ....Sfaturi practice & utile....

continuare din pag. 8

propoziție în care prima literă a fiecărui cuvânt face parte sau reprezintă inițiala a ceea ce dorești să-ți amintești. Exemplu: Propoziția „Fiecare băiat bun se descurcă bine" pentru a memora liniile trebuie să reții literele de început: reprezentând notele E, G, B, D și F.

Acronim - Acronim este un cuvânt care este alcătuit prin luarea primelor litere din toate cuvintele cheie sau ideile de care trebuie să îți amintești și să creezi un cuvânt nou din ele. Exemplu: Cuvântul „HOMES" pentru a aminti numele Marilor Lacuri: Huron, Ontario, Michigan, Erie și Superior.



Rime și aliterare - Rime, aliterare (un sunet sau o silabă care se repetă) și chiar glumele sunt o modalitate memorabilă de a aminti mai multe fapte și figuri mai banale.

Îmbucățălește – Împărțirea unei liste mari de numere în alte categorii de informații mai mici, te ajută. Exemplu: reamintirea unui număr de telefon de 10 cifre prin împărțirea lui în seturi de numere: 555-867-5309 (în loc de 5558675309).

Metoda lui loci – Imaginează-ți plasarea elementelor pe care dorești să ți le amintești pe un traseu pe care îl cunoști bine, sau în anumite locații într-o cameră sau clădire familiară. Exemplu: pentru o listă de cumpărături, imagineaza-ți banane la intrarea în casă, o baltă de lapte în mijlocul canapelei, ouă care urcă scările și pâine pe pat."

Acesta este un articol integral tradus din engleză.

Ne dorim să vă fie de folos aceste informații, și să vă ajute să păstrați în amintirea dumneavoastră cât mai multe sfaturi bune, pe care să le aplicați pentru a avea o memorie cât mai bună și sănătoasă!

Bibliografie :
https://www.helpguide.org/articles/healthy-living/how-to-improve-your-memory.htm

-sfârșit-

Caut un om pentru... o prietenie mare

-continuare-

GEORGE UBA - vicepreședinte
Asociația „Ridică-te și umblă"

"caut un om... dar nu găsesc niciunul."
Ez. 22,30

Preocuparea lui Dumnezeu de a găsi un om este de altfel și preocuparea noastră. Ca respirația. Cu interes. Cu sete. Realația este expresia vieții. Este ca pământul acoperit cu iarbă, cu ape, cu păduri, cu roade, cu mișcare. Cum arată acest strigăt după un prieten? Surprindem câteva fleshuri în acest peisaj uman de descoperire a unui apropiat de suflet:

a. Caut un om care să aibă acea relație cu mine încât să nu atragă atenția spre el, ci spre noi doi

b. Caut un om care să fie pentru mine o oglindă în care să mă văd cum sunt și să nu fugă de diformitățile mele fizice și/sau sufletești. Să le accepte și să mă ajute!

c. Caut un om care să nu facă nimic din sentimentul datoriei umane, ci din dragoste

d. Caut un om care să meargă încă un drum în plus pentru mine

e. Caut un om care să se sacrifice pentru mine și să se frângă în vederea împlinirii unor nevoi legitime

f. Caut un om care să fie onest cu mine și să nu ocolească adevărul, chiar dacă mă doare

g. Caut un om care să se bucure în preajma mea atunci când îl am alături și să însorească zilele mele

h. Caut un om care să știe să ierte când îl rănesc și să uite ceea ce a fost nedorit în relația noastră

i. Caut un om care să împartă cu mine durerile și bucuriile, trecutul prezentul și viitorul

j. Caut un om care să facă planuri cu mine pentru binele altora

Așa aș dori să fie prietenul meu. Și ceea ce eu cer, așa să ceară și el!

-va urma-

continuare din pag. 15

Totuși, dacă ziua de început a valabilității este ziua în curs (adică, să zicem, vinieta este cumpărată luni la ora 11:00 pentru ziua în curs), vinieta expiră tot la ora 24:00.

În următoarea perioadă, după ce autoritățile locale vor semna contracte cu parteneri privați, celelalte două posibilități de a cumpăra vinieta se vor activa: **plata prin sms și cea de la distribuitori autorizați, la puncte fizice de vânzare** (odată ce vom avea actualizări pe acest subiect, vom reveni cu detalii).

Tarifele vinietei sunt conținute de hotărârea Consiliului și sunt redate în tabelul alăturat:

-sfârșit-

(sursa: www.avocatnet.ro)

Tarife pentru obținerea vinietei de acces și circulație pentru autovehicule cu masa totală maximă autorizată mai mică de 5 tone în Municipiul București

Norma de poluare	Tarife (lei)			
	Vinietă electronică de tip Oxigen			
	Perioada			
	1 zi	1 lună	6 luni	1 an
non Euro	15	300	1.100	1.900
Euro 1	15	250	1,000	1.700
Euro 2	15	200	900	1.500
Euro 3	5	100	450	700
Euro 4	5	80	350	500

Dat fiind termenul de trimitere a revistei la tipografie, scrisorile, sms-urile, e-mail-urile,... voastre trebuie să ajungă la mine până pe data de 28 a lunii de dinainte de luna de apariție a revistei. Nr. următor va fi în martie 2020!

Mulțumesc mult pentru înțelegere!

Doresc să corespondeze:

Iulian – Dâmbovița

25 ani, caut o fată cu un ușor handicap vizual, gr. 2 sau 3, să aibă școală, să fie harnică, cu vârsta până în 30-31 ani. Tel. 0738-569506 și 0764-468996.

Marcela

Mă numesc Marcela, am 38 de ani, am gr. 1 și doresc să cunosc un domn cu vârsta între 36 și 42 ani. Am 1,65 m, 62 kg, ochi căprui, păr șaten. Doresc să fie serios, să știe ce vrea. Să fie adventist. Pot fi contactată la 0759-769221.

Anonimă

52 de ani, gr. 1, șatenă, ochi căprui cu nuanțe de verde, păr negru, 1,64 m, caut un băiat sufletist, de vârstă apropiată (mai mic cu 2 – 3 ani), gr. 2 sau 3, să locuiască în orice zonă a țării. Ofer și doresc seriozitate. 0760-420073. Nu răspund la apelurile cu număr ascuns. Rog a fi sunată între orele 13-22.

Viorel

Viorel, am 50 de ani, caut o femeie cu vârsta între 40 - 50 de ani. Caut sinceritate, pentru prietenie / căsătorie. Nr. tel 0732-367227 sau 0764-843820

Ilie

Bună! Mă numesc Ilie, sunt din Alexandria, am 35 ani, 70 kg, 1,65 m, brunet, creștin adventist, îmi place să mă plimb, să călătoresc, să gătesc, etc. Doresc să cunosc o fată pentru prietenie/căsătorie, cu vârsta cuprinsă între 25 și 40 ani, fără vicii și fără obligații. Tel. 0770-761304

Marian

Mă numesc Joițoiu Marian, am 32 de ani, am probleme de vedere şi doresc să comunic cu fete şi băieți de vârstă apropiată, din întreaga țară. Pot fi contactat la 0785-710466

Zaharia Petruț

Mă numesc Zaharia Petruț, am 48 de ani și doresc să cunosc o fată pentru prietenie / căsătorie. 0755-871769.

Lucian

Constănțean, 51 de ani, pensionat medical, gradul 2, 1,74 m, 70 kg, ortodox, singur, fără obligații familiale, nefumător, antialcoolic, doresc să cunosc o d-nă, sinceră, cu vârsta între 30 și 70 ani, divorțată ori văduvă, de orice confesiune creștină, cu o anumită dizabilitate, din orice zonă a țării, pentru o relație de prietenie. Eu locuiesc la țară. Tel.: 0737-214765.

Ion

Mă numesc Ion, am 42 ani și n-am fost căsătorit, fără obligații, am gr. 2, sunt o persoană sinceră, înălțimea 1,90 m, am 95 kg., păr șaten, ochi căprui, ortodox, vreau să cunosc o fată sinceră și serioasă, fără obligații, cu vârsta 38 - 43, pentru prietenie / căsătorie. Tel. 0730-643129.

Neluțu

Am 42 de ani, am gr. 2, ortodox, vreau o relație sinceră, să fie de vârstă apropiată. Poate să aibă și un copil dar să fie sinceră. Pot fi sunat la 0725-262314.

Dragotă Ionuț Cosmin

Tânăr, 34 ani, păr brunet, ochi albaștri, simpatic, 1,75 m, 60 kg. Nu am fost căsătorit niciodată. Aș dori să cunosc domnișoare (de vârstă apropiată) sau doamne divorțate (40-44-50 ani), pentru o relație serioasă, pentru prietenie / căsătorie. Să fie sinceră. Doresc să locuiască la mine (sunt din com. Cernișoara, jud. Vâlcea). Pot fi apelat la 0745-898368.

Alex

Mă numesc Alex, am 29 de ani, sunt din Țigănești - Teleorman, sufăr de Parapareză Spastică, mă deplasez singur cu ajutorul unei cârje de cot, doresc să cunosc o fată de vârstă apropiată pentru prietenie, eventual căsătorie. Mai multe detalii despre mine la telefon 0770-272784. Vă mulțumesc.

Constantin

Mă numesc Bălan Constantin, sunt nevăzător, am 45 de ani, necăsătorit, doresc să cunosc o doamnă care să aibă locuință proprie, să nu aibă vicii, să mă accepte și să ne susținem reciproc, pentru căsătorie. Sunt creștin ortodox și doresc să fie tot creștin ortodoxă, indiferent că este pe stil vechi sau nou. 0762-929910

Podaru Vasile George

Mă numesc Podaru Vasile George, am 33 de ani, am un handicap ușor, pot să muncesc și doresc să cunosc o fată serioasă, cu un mic handicap fizic, de vârstă apropiată, de religie ortodoxă, pentru prietenie / căsătorie. Nu răspund la bip sau numere ascunse. 0769-866020.

David Florin Dănuț

Salut! Mă numesc David Florin Dănuț sunt din Târgoviste și doresc să cunosc o fată pentru relație serioasă. Am 36 de ani. 0725-812706

Cornel

Am 29 de ani, am probleme de vedere și caut o fată cu vârsta între 18-40 ani, în vederea unei relații serioase, pentru prietenie / căsătorie. 0757-474940

Alin

Mă numesc Giuvelea Alin, sunt din Pucioasa, jud. Dâmbovița, am 37 de ani, caut o fată credincioasă, adventistă sau de altă religie, să fie sinceră și să iubească Cuvântul lui Dumnezeu, să Îl vestim împreună. Să fie din Târgoviște sau județul Dâmbovița. 0734-762637.

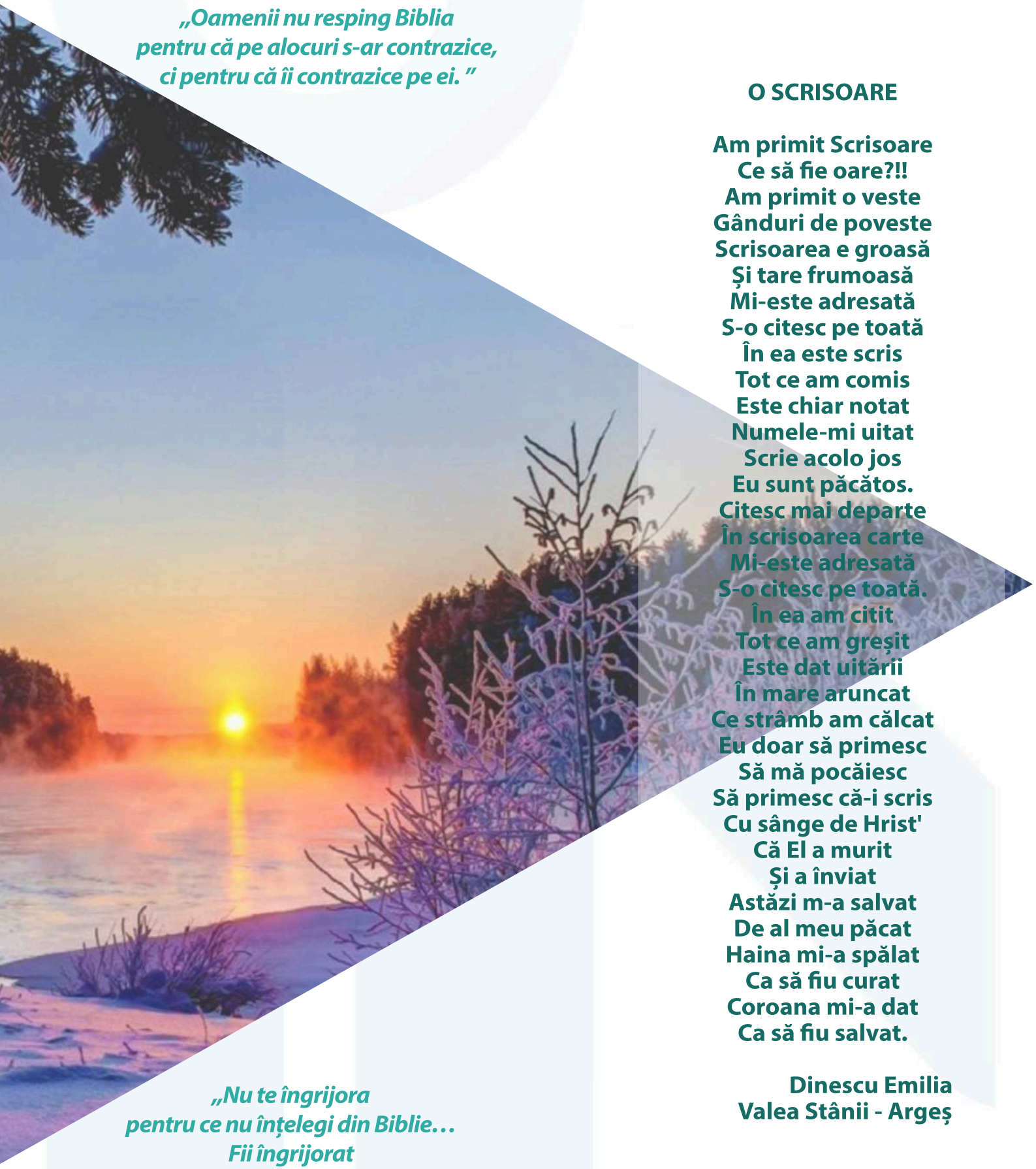
Deaconescu Adrian Dorel

Mă numesc Deaconescu Adrian Dorel, am 59 ani (n. 12.12.1960), am gr. 2, neuropsihic și doresc să cunosc o doamnă, cu aceeași dizabilitate, gr. 2, neuropsihic, o bună creștină, fără obligații, în vârstă de 48-55 ani, pentru prietenie / căsătorie, din toată țara, dar în mod special din Hunedoara, Timiș, Gorj, Alba, Arad și împrejurimile acestor județe. Persoanele care mă contactează pentru căsătorie să fie de religie baptistă, creștină după evanghelie sau penticostală și vârsta 49-56 ani. Nu răspund la persoane neserioase, doresc o relație pusă pe temelia lui DUMNEZEU și pe seriozitate. 0774-042022.

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

P.S. Pentru cei/cele care aleg să sune, rog ca limbajul și modul de exprimare să fie unul caracterizat de respect și bun simț. Îndemn să sune numai cei/cele care au gânduri și planuri serioase în ceea ce privește începerea unei relații. De asemenea, dacă persoana contactată refuză să mai continue, respectați-i dorința, nu o/îl sâcâiți, sunând continuu!!!

„Oamenii nu resping Biblia
pentru că pe alocuri s-ar contrazice,
ci pentru că îi contrazice pe ei. ”



O SCRISOARE

Am primit Scrisoare
Ce să fie oare?!!
Am primit o veste
Gânduri de poveste
Scrisoarea e groasă
Și tare frumoasă
Mi-este adresată
S-o citesc pe toată
În ea este scris
Tot ce am comis
Este chiar notat
Numele-mi uitat
Scrie acolo jos
Eu sunt păcătos.
Citesc mai departe
În scrisoarea carte
Mi-este adresată
S-o citesc pe toată.
În ea am citit
Tot ce am greșit
Este dat uitării
În mare aruncat
Ce strâmb am călcat
Eu doar să primesc
Să mă pocăiesc
Să primesc că-i scris
Cu sânge de Hrist'
Că El a murit
Și a înviat
Astăzi m-a salvat
De al meu păcat
Haina mi-a spălat
Ca să fiu curat
Coroana mi-a dat
Ca să fiu salvat.

Dinescu Emilia
Valea Stânii - Argeș

„Nu te îngrijora
pentru ce nu înțelegi din Biblie…
Fii îngrijorat
pentru ce înțelegi și nu trăiești.”
Corrie Ten Boom

ÎMPREUNĂ